

2026年8月レッスンスケジュール Rintosull 上野店(全スタジオ:女性専用)

※2026年08月02日02:01 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	
	Aスタジオ	—	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	—	Aスタジオ	—	—	—	Aスタジオ	Aスタジオ	—	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	—	Aスタジオ	
																									

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｰRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｰControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 10:40-11:10	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
1(土) 14:50-15:20	3	Rintosul MIX Summer 2026	渡邊ほのみ
3(月) 13:30-14:00	3	Rintosul MIX Summer 2026	渡邊ほのみ
3(月) 20:00-20:30	3	Rintosul MIX Summer 2026	渡邊ほのみ
4(火) 09:30-10:00	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
4(火) 17:20-17:50	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
5(水) 10:50-11:20	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
5(水) 21:10-21:40	3	Rintosul MIX Summer 2026	渡邊ほのみ
6(木) 12:10-12:40	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
6(木) 18:40-19:10	3	Rintosul MIX Summer 2026	渡邊ほのみ
7(金) 13:10-13:40	3	Rintosul MIX Summer 2026	渡邊ほのみ
7(金) 20:00-20:30	3	Rintosul MIX Summer 2026	渡邊ほのみ
8(土) 09:20-09:50	3	Rintosul MIX Summer 2026	佐野遥香
8(土) 11:40-12:10	3	Rintosul MIX Summer 2026	渡邊ほのみ
8(土) 17:20-17:50	3	Rintosul MIX Summer 2026	渡邊ほのみ
10(月) 20:00-20:30	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
14(金) 11:50-12:20	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
14(金) 17:40-18:10	3	Rintosul MIX Summer 2026	佐野遥香
15(土) 11:50-12:20	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
15(土) 17:20-17:50	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
17(月) 09:30-10:00	3	Rintosul MIX Summer 2026	佐野遥香
17(月) 17:40-18:10	3	Rintosul MIX Summer 2026	富永純伶
18(火) 10:50-11:20	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
19(水) 09:30-10:00	3	Rintosul MIX Summer 2026	佐野遥香
19(水) 17:50-18:20	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
20(木) 12:10-12:40	3	Rintosul MIX Summer 2026	富永純伶
20(木) 20:00-20:30	3	Rintosul MIX Summer 2026	富永純伶
21(金) 10:50-11:20	3	Rintosul MIX Summer 2026	佐野遥香
21(金) 21:00-21:30	3	Rintosul MIX Summer 2026	佐野遥香
22(土) 08:00-08:30	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
22(土) 16:00-16:30	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
24(月) 20:00-20:30	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
25(火) 09:30-10:00	3	Rintosul MIX Summer 2026	富永純伶
25(火) 17:40-18:10	3	Rintosul MIX Summer 2026	佐野遥香
26(水) 10:40-11:10	3	Rintosul MIX Summer 2026	富永純伶
26(水) 13:00-13:30	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
26(水) 21:10-21:40	3	Rintosul MIX Summer 2026	佐野遥香
28(金) 10:50-11:20	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
28(金) 14:10-14:40	3	Rintosul MIX Summer 2026	豊島綾菜
28(金) 19:00-19:30	3	Rintosul MIX Summer 2026	佐野遥香
29(土) 11:30-12:00	3	Rintosul MIX Summer 2026	富永純伶
29(土) 17:10-17:40	3	Rintosul MIX Summer 2026	富永純伶
31(月) 12:10-12:40	3	Rintosul MIX Summer 2026	富永純伶
31(月) 21:20-21:50	3	Rintosul MIX Summer 2026	佐野遥香

◎ … 常温レッスン
 ● … 体験レッスン予約可能
 10分 … 10分講座
 SP … 特別レッスン
 WS … プレミアムワークショップ
 (追加料金あり)

【注意事項】

- スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。
- レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。



【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用
予約ページ



LINE
公式アカウント



Instagram



オンラインストア
Lapre



オンラインヨガ
UCHIYOGA+

